

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sollten von Anfängern nur unter Anleitung eines qualifizierten Lehrers/einer qualifizierten Lehrerin durchgeführt werden. Der Verlag und die Autoren schließen jegliche Haftung für Gesundheits- sowie Personenschäden aus.

Dies ist eine Leseprobe des
nymphenburger-Verlags.



© 2015 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: atelier-sanna.com, München

Fotos Innenteil: S. 51 (Patrick Broome): Heike Wasem-Hasso;
S. 67 (Oliver Bierhoff): picture alliance; S. 76 (Dieter Gurkasch): privat;
S. 87 (Carsten Ehrhardt): privat; S. 96 (Bobby Dekeyser): Steven Haberland;
S. 108 (Volker Mehl): Anna Schwartz; S. 117 (Jochen Schweizer):
GABO für Jochen Schweizer; S. 128 (André Daiyû Steiner): privat;
S. 138 (Jörg Buneru): Suna Schleiermacher; S. 149 (Krishnataki): Wari Om.
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Gesetzt aus: 10,6/14 pt Sabon und Cicle

Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-485-02831-8

Auch als  ebook

www.nymphenburger-verlag.de

Ich widme dieses Buch allen Männern: den Suchenden, den Kriegeren, den Weisen, den Erleuchteten, den Magiern, den Druiden, den Yogis und den Schamanen, die alle gleichberechtigt ihren Platz innerhalb der Ordnung des Ganzen haben. Und natürlich meinem Sohn: auf dass er seinen Platz in der (Männer-)Welt finden möge.

Danken möchte ich einer Frau: Barbara Decker. Ohne ihren Einsatz und ihre begnadete Schreibkunst wäre dieses Buch niemals möglich gewesen. Beherzt hat sie sich auf das Projekt und uns Männer eingelassen, jede einzelne unserer Psychen intuitiv und einfühlsam ausgelotet und die vorliegenden »Seelendiagramme« der gesamten Mannschaft erstellt.

Danke, Barbara.

INHALT

EINLEITUNG 9

SPIRITUALITÄT, YOGA & ACHTSAMKEIT 13

Wie funktioniert Yoga, das »Werkzeug der
Befreiung«? 13

Stehaufmännchen: Die Kunst, sich von Schicksals-
schlägen nicht umhauen zu lassen 16

Der Stoff, aus dem die Helden sind 19

Herzmuskel-Training 25

Elf »Krieger« gegen den Rest der Welt 28

Kriegerhaltungen: Fester Stand, stabile Mitte,
gute Balance 31

Höher, schneller, weiter! 35

Der (Aus-)Weg des Yoga und der Achtsamkeit 40

Umwelt als Mitwelt 43

NEXT EXIT: CHANGE 50

PATRICK BROOME – Von einem, der auszog,
um sich selbst zu finden 51

OLIVER BIERHOFF – Klar zur Wende, Käpt'n? 67

DIETER GURKASCH – Leben reloaded 76

CARSTEN EHRHARDT – Home is where my soul is 87

BOBBY DEKEYSER – Lebe deinen Traum	96
VOLKER MEHL – Heile(nde) Welt	108
JOCHEN SCHWEIZER – Höhenflug im freien Fall	117
ANDRÉ DAIYÛ STEINER – Zen-Mönch aus Leidenschaft	128
JÖRG BUNERU – Lektionen in Demut	138
KRISHNATAKI – Aus der Mitte entspringt der Fluss des Lebens	149

YOGI'S CHOICE I: ÜBUNGEN 159

ENERGETISIERUNG

Patrick Broome: Aktives Schütteln 160

STANDHALTUNG

Oliver Bierhoff: Krieger II 163

RÜCKBEUGE

Dieter Gurkasch: Der Dritte Tibeter 166

MANTRA

Carsten Ehrhardt: Maha-Mantra 169

KONZENTRATION

Bobby Dekeyser: Stand Up Paddling 172

STANDHALTUNG

Volker Mehl: Berghaltung 175

UMKEHRHALTUNG

Jochen Schweizer: Kopfstand 178

MEDITATION

André Daiyû Steiner: Zazen 181

RESTORATIVES YOGA

Jörg Buneru: Schulterbrücke 184

ZENTRIERUNG

Krishnataki: Tai Chi 187

TIEFENENTSPANNUNG 190

YOGI'S CHOICE II: ERNÄHRUNG	193
YOGI'S CHOICE III: ENTGIFTUNG	195
YOGI'S CHOICE IV: RESCUE PLAN	198
Internetadressen	199
Literatur	200

EINLEITUNG

Ich verbeuge mich vor dem, der Licht in die Dunkelheit bringt und in den verschiedensten Formen als Kraft der Schöpfung, des Erhaltens und der Transformation in meinem Leben wirkt.

Meine inzwischen fast 20-jährige Yogapraxis – also meine ganz persönliche »Yogareise« – ist der Anlass, über mein Leben zu reflektieren und dieses Buch zu schreiben. Ich werde oft danach gefragt, wie Yoga wirkt bzw. »funktioniert«, ... was Yoga im Wesentlichen »ist«. Die größte Herausforderung bestand in diesem Punkt darin, dies 23 beinharten Männern zu erklären, die im Frühsommer 2014 nach Brasilien auszogen, um den Fußballweltmeistertitel nach Hause zu holen, und als deren Yogalehrer ich mit von der Partie war. Yoga ist ein seit Jahrtausenden nachhaltig wirkungsvolles Instrument, um sich – selbst mitten im hektischen Alltag – gelassen und heil zu erleben. Dabei weisen die Übungen des Yoga nicht nur den Weg zu Innenschau und Selbstbeobachtung, sondern inspirieren aufgrund von Selbstwirksamkeitserfahrungen all diejenigen, die ihr Leben in die Hand nehmen und etwas bewegen wollen. Durch das Zusammenspiel von Atem, Haltung und Bewegung wird der Verstand klarer, der Atem entspannter, körperliche, mentale und energetische Blockaden lösen sich auf. Dieses »Ganzkörperexperiment«

hilft uns im Verlauf des Prozesses, mehr über uns selbst, unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse und unsere tieferen Wünsche zu erfahren. So schaffen wir es, den Anforderungen des Alltags nicht nur zu genügen, sondern die Aufgaben und Herausforderungen gelassen, kraftvoll und mutig zu bewältigen. Ziel ist also die Ergründung der eigenen Wahrheit, statt irgendeinem irreführenden Glauben blind und teilweise fanatisch anzuhängen. Wahrheitsfindung führt immer über den Weg der jeweils persönlichen Erfahrung und eigenen Biografie. Daher sollte der Yogaunterricht als Weg zur Selbsterkenntnis frei von jeglichem religiösen oder konfessionellen Dogma sein.

Das Zeitalter der Aufklärung hat die Menschheit vom reinen Glauben »emanzipiert«. Das Bild der Welt wurde in jener revolutionären Epoche jedoch nicht einfach platt entzaubert bzw. entmystifiziert – unter den Menschen schien vielmehr das Bedürfnis zu wachsen, die persönlichen Grenzen auszuloten, mit ihren physischen und geistigen Kräften zu experimentieren und eigene Erfahrungen mit den »höheren Mächten« zu machen. Die Erde ist nun mal keine Scheibe ... Dass größere Kräfte wirken, steht für mich außer Frage. Aber ich verrete nun mal eine eher weltlich-säkularisierte Auffassung von Spiritualität: eine Abkehr vom Glauben, der ausschließlich blind glaubt, im reformatorischen Sinne. Nur die persönliche Erfahrung – also die Entdeckung der eigenen Wahrheit – kann die Menschen meiner Ansicht nach konkret aus festgefahrenen Mustern und Konditionierungen befreien. Nichts anderes und kein anderer kann dies bewirken oder uns dahingehend »verzaubern«.

Um das Ganze anschaulicher zu machen, berichten in diesem Buch neun Männer, die ihren eigenen Weg gegangen sind und sich kompromisslos auf die Achterbahn des Lebens eingelassen haben, über ihre individuellen und subjektiven Erlebnisse und Erfahrungen: *mountains high, valleys deep*. Ihre Biografien mit atemberaubendem Zickzackkurs und oftmals unklarer Tendenz zeigen, dass Krisen echte Wendepunkte sein können, die uns immer wieder aufs Neue ins Leben zurückkatapultieren. Der kleinste gemeinsame Nenner besteht bei den Lebensberichten darin, dass alle Männer bereits früh und heftig vom Leben ergriffen und durchgeschüttelt wurden, jedoch nicht aufgegeben haben und quasi in der zweiten Halbzeit das Spielfeld nochmals neu aufrollen konnten. Eines ist dabei ganz sicher: Zum Heiligen ist keiner von ihnen geworden. Sie wurden eher vom Leben geschliffen, dadurch vielleicht etwas kantiger, durch den Druck stabiler, im Alltag beständiger – und möglicherweise in der »Handhabung« etwas individueller. Im besten Sinne jedoch heiler, klarer und ehrlicher im Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen.

Dies ist ein Buch für und über Helden, die die ausgetretenen Pfade verlassen und die Werkzeuge des Yoga und der damit verbundenen Achtsamkeit auf individuelle Weise einsetzen, um ihr Leben jenseits vorgefertigter Meinungen, Kodizes und Erwartungen anzupacken und zu meistern. Männer, die in einer spirituellen Praxis ihren Weg gefunden haben, mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten umzugehen und dabei offen für die Erfahrungen – die eigentlichen Geschenke des Lebens – zu bleiben. Männer, die sich bewusst entschie-

den haben, am Leben zu wachsen, statt daran zu verzweifeln. Nur so kann es gelingen, unseren Biografien neue Kapitel hinzuzufügen und das Blatt der eigenen Geschichte zu wenden.

An die uralte Technik des Yoga sind unzählige Heilsversprechen geknüpft. Ich kann Ihnen jedoch nur eines absolut sicher garantieren: den Wandel. Die beständigste Variable in unserem Dasein. Verlassen Sie sich darauf ... und lassen Sie sich auf die Lektüre im Speziellen und aufs Leben im Allgemeinen ein. Dann wird man(n) optimistisch weitersehen!

Herzlichst

Patrick Broome

SPIRITUALITÄT, YOGA & ACHTSAMKEIT

Wie funktioniert Yoga, das
»Werkzeug der Befreiung«?

Yoga ist der Weg nach innen, der uns im Außen Stabilität gibt und den passenden Kurs finden lässt. Dabei ist das regelmäßige Üben nahezu vergleichbar mit einer tiefgreifenden, auf physischem Wege funktionierenden Psychotherapie. Im Körper verfestigte Enttäuschungen, Schmerz, Wut, Ängste und ungelöste Konflikte werden ganz allmählich und sanft durch heilsame Bewegungsabläufe gelöst und bewusst gemacht. Doch anstatt auf die negativen Emotionen zu fokussieren, die während des Prozesses aufkommen, werden die Übenden angeleitet, sich auf die eigene Lebenskraft zu besinnen. Durch Yoga erkennen wir, dass das Wunder des Lebens in uns wirkt, immer wieder aufs Neue. So entwickelt sich allmählich eine tiefe und stabilisierende Verbundenheit mit dem Leben. Dazu sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig und es spielt überhaupt keine Rolle, wie fit man ist. Schon nach ein paar Minuten des Übens wird die Veränderung spürbar. Entspannung und eine verbesserte Sauerstoffversorgung führen oftmals zu spontanem Nachlassen von Schmerzen, zur Steigerung der Laune und erweiterter Selbsterkenntnis.

Eine einfache Rechnung, die unterm Strich aufgeht: Je öfter wir Yoga praktizieren, desto besser geht es uns körperlich, geistig und seelisch.

Energie wird oft als eine nahezu mystisch wirkende Kraft betrachtet, die jenseits unseres Kontrollvermögens liegt. Durch Yoga lässt sich jedoch die Energie qualitativ verändern und quantitativ steigern, indem die körperlichen Kapazitäten als Energie-Umwandler genutzt werden. So können physische und psychische Blockaden durchbrochen und der Energielevel erhöht werden. Der Yogaprozess hält die körperlichen Systeme geöffnet und versorgt sie mit Energie, was nicht nur Krankheiten verhindern kann. Die Energie gezielt einzusetzen bedeutet, die Kraft darüber hinaus zu nutzen, Wünsche und Ziele zu verwirklichen, anstatt sich an sinnlosen Situationen abzuarbeiten. Voraussetzung dafür ist zu erkennen, wo wir Einfluss auf die Gestaltung unserer Lebensumstände nehmen können – und wo nicht. Sich intensiv über Dinge zu ärgern, die man nicht ändern kann, kostet Kraft, die man eher dort investieren sollte, wo tatsächlich Möglichkeiten der individuellen Lebensgestaltung bestehen.

Yoga ermöglicht nicht nur, die eigene Gesundheit ein Stück weit zu verbessern, sondern auch das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten. Durch die Yogapraxis können frühzeitig Alarmsignale des Körpers und der Umwelt bewusst und achtsam wahrgenommen werden. Die präventive Kraft des Yoga besteht vor allem darin, dass die Praxis eine Sensibilität gegenüber der inneren Stimme – der Intuition – herausbildet. So kann der Tendenz zu Krankheit oder Erschöpfung entgegengewirkt werden, lange bevor sich ein psychischer oder physi-

scher Zusammenbruch ankündigt. Neue Wege zur Persönlichkeitsreife und -entwicklung eröffnen sich. Wir lernen ganz subtil, die Unterschiede bezüglich der eigenen Flexibilität, Ausdauer und Energie zu beobachten und zu verstehen. Durch diesen Grad an Aufmerksamkeit kann Yoga die Struktur des Körpers erneuern und auf die inneren Bedürfnisse ausrichten.



Exkurs: TRANSFORMATION

Der Begriff der Transformation entstammt dem Lateinischen und beschreibt den Prozess einer »Umformung«. Spirituelle oder innere Transformation zeigt sich als Bewegung – als Entwicklung, als Wandel und Verwandlung. Sie ist ein fließender Prozess der beständigen Veränderung, der neue Erfahrungswerte integriert und Horizonte eröffnet. Der Phönix, der am Ende seines Lebenszyklus verbrennt und aus seiner eigenen Asche neu entsteht, ist eine Metapher für den transformativen Vorgang. In der spirituellen Entwicklung des menschlichen Bewusstseins geschieht diese Umformung häufig von der Überzeugung eines vom Ganzen getrennten Selbst hin zu der Erfahrung von Einheit. Die alten hinduistischen Schriften bezeichnen sie als einen Prozess des Heraustretens aus begrenzenden psychologischen Konditionierungen und mentalen Strukturen in die Freiheit und als Frieden mit der eigenen, wahren Natur. Und all dies beginnt mit der Bereitschaft, die Dinge zu hinterfragen. Es gilt, für einen Moment innezuhalten und zu erkennen, dass da vielleicht mehr ist, als wir vorher annahmen. Dabei kann meditative Selbsterforschung ein effektives Werkzeug sein. Häufiger jedoch sind es intensive Krisenerfahrungen – also echte Wendepunkte –, die uns die Gelegenheit geben, tie-

fere Einsichten in die Natur unseres Wesenskerns zu erlangen. Innere Transformation bedeutet, aus der Illusion des Getrenntseins zu erwachen und die untrennbare Einheit mit allem, was ist, zu erkennen. Dieser Zustand markiert das Ende der Angst und jeglichen Kampfes.

Stehaufmännchen: Die Kunst, sich von Schicksalsschlägen nicht umhauen zu lassen

Im Leben eines jeden Mannes gibt es Phasen, die ihn (über-)fordern und manchmal sogar aus der Spur werfen können. Im Falle solch größerer oder kleinerer Krisen handelt es sich um jene Wendepunkte, die dazu herausfordern, nicht aufzugeben, sondern am Ball zu bleiben. Jeder geht anders mit Rückschlägen um: Die einen fällt die Axt des Schicksalsschlags, die anderen bleiben stehen wie Eichen im Sturm. Psychologen bezeichnen das Phänomen der psychischen Widerstandskraft als Resilienz. Dies ist ein regelrechtes Kunststück in puncto Balance, denn unsere äußerst dynamische und komplexe Umwelt verlangt kontinuierliche Anpassung. Wer dabei seine psychischen Ressourcen gut zu nutzen weiß, kommt besser mit den unvermeidlichen Rückschlägen zurecht. Ganz egal, welcher Art von Kritik oder Zurückweisung wir auch immer ausgesetzt sind: Nur die Fähigkeit, mit den aus der jeweiligen Situation resultierenden negativen Emotionen richtig umzugehen, stabilisiert uns. Im Hinblick auf diese psychische Widerstandskraft spielt die sogenannte Emotionssteuerung eine Schlüsselrolle. Im Idealfall finden Männer in jeder Form der spirituellen Praxis die Ruhe und den Raum zur Innenschau und

Selbstreflexion, schaffen es, sich einen sicheren Erfahrungsraum zu erschließen, wo sie »unter die Oberfläche« tauchen können. Hier ist es möglich, sich jenseits des Wettbewerbs, der Beobachtung – und vor allem der Bewertung von außen – zu spüren und zu erleben. Man(n) kann sagen: Wer mit den eigenen Gefühlen sinnvoll umgehen kann, den werfen Rückschläge auch nicht so schnell aus der Bahn. »Situationsbezogen heißt das, dass hochresiliente Männer unter Druck, nach Rückschlägen und in Situationen der Ungewissheit optimistisch, gelassen und zielorientiert bleiben oder diesen Zustand schnell wieder herstellen«, so der Psychologe und Autor Denis Murlane (in: »Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen«). Widerstandsfähige Männer spüren sehr schnell, wie es ihnen geht und was sie tun können, damit sie sich rasch besser fühlen.

Schwierigkeiten können also dann bewältigt werden, wenn man(n) die eigenen Gefühle gut wahrnimmt und die entsprechenden Konsequenzen daraus zieht. Natürlich speist sich diese Fähigkeit zu einem großen Teil aus den psychischen Überlebensstrategien der Kindheit, darüber hinaus spielen auch kulturelle, familiäre sowie angeborene und erworbene Kompetenzen eine wichtige Rolle. Doch wie stark oder schwach auch immer die Grundlagen für Resilienz angelegt sein mögen: Alte Muster lassen sich überschreiben bzw. neue Verhaltensmuster durch die Eigenschaften der Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzer Hirnareale erlernen. Keine Ausreden: Männer (und Frauen) sind ein Leben lang in der Lage, eine neue Art des Denkens – akkurat und funktional – zu erlernen. Hier spielen alle Formen des Achtsam-

keitstrainings wie Meditationstechniken, Yoga, Tai Chi etc. eine essenzielle Schlüsselrolle. Praktizierte Achtsamkeit kann nachhaltig dazu beitragen, uns selbst sowie die jeweilige Situation besser und wertungsfrei wahrzunehmen. Gerade wir Männer können durch Achtsamkeitstechniken lernen, handlungsorientiertes Denken auch in einer Situation des Misserfolgs aufrechtzuerhalten, und verfügen damit gleichzeitig über ein perfektes Ventil, um die im Körper gestaute Anspannung abzulassen. Dadurch sind eine Steigerung von Zufriedenheit und Erfüllung, Kreativität und Produktivität, Verbindung und Zugehörigkeit, Entspannung und Wohlbefinden sowie deutlich mehr Mitgefühl möglich, die das Dasein lebendiger, sinn- und wertvoller machen.



Exkurs: ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit bezeichnet eine ruhige, nicht wertende Aufmerksamkeit und Akzeptanz eigener Erfahrung. Achtsamkeit führt zu mehr Selbsterkenntnis und zu einem Perspektivenwechsel, sie erlaubt es uns, direkt wahrzunehmen, dass es die Natur aller Erfahrungen ist, sich zu verändern. Dies beinhaltet Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster, mit denen wir uns als »Ich« identifizieren. Durch Achtsamkeitsmeditation können wir laut Linda Graham die Struktur des Gehirns verändern. Die neuronalen Netzwerke im Gehirn werden neu »verdrahtet«. Das Gehirn wird in die Lage versetzt, flexibler auf Reize und Traumata zu reagieren. Mit zunehmender Praxis und Übung lernen wir, uns von schädlichen Gedanken und Verhaltensmustern zu lösen und großzügiger mit uns und anderen umzugehen. Dafür braucht es jedoch Zeit und Übung.